

論 文

遊 び と 健 康

高齢化に向う健康管理

和 気 千恵子

- I 序
- II 幼児期
 - 1. 遊びと心身の関係
 - 2. 運動遊びと親と教師
 - 3. 過保護と過干渉
- III 青少年期
 - 1. 鉄は熱いうちに打て
 - 2. 登校拒否と遊び心
- IV 成年期
 - 成人病と運動不足
- V 高年期
 - 1. 健康のライフプラン
 - 2. 遊び心と家族の協力
- VI 結

I 序

最近の子供は、転んだ時に咄嗟に手が前に着かずに、顔面や頭を強く打ってしまう。手が出てその手が骨折する。重い物を持ったり、背負う体力が無くなったと聞いた。これ等は体が硬く、柔軟性や敏捷性、バランスなどが不足して、体力や運動能力が低下した状態に起こることである。21世紀を生きようとする子供達がそれでは困るのではないか。

現代は人間として生まれ、男女とも80年余の長い寿命を生きる時代になった。人生には心や体の危機は、数多くあると考えなければならない。その一つ一つの危機に対処しながら、人生が続けられるのである。即ち、心と体の安定、保持増進の健康管理が必要となる。生き続けるためには、転んだ時に手を出し、顔や頭を保護する程度の行動位は、幼児期に身に付ける最小限度の初歩的作用なのである。この大事な作用は、幼児期の遊びや、運動遊びの中から培われるべきである。

また、年齢が進むに従い、遊びの種類や方法が変化しても、遊びは継続されなければならない。ある高齢の男性が、子供の頃に覚えた自転車乗りを、今でも「できる」と乗ったところ、脚の筋肉が突張り、思うように踏み込めなかった。30米も進まないうちに息切れがして、冷汗も出た。ハンドルのバランスを失ない直進が上手に出来なかったと聞いた。確かに、幼児期や少年期に覚えた自転車乗りを初め、スポーツや運動は高年齢の今でも「できる」と多くの人は認識している。しかし、脚力、平衡感覚、調整力、集中力、視力を含めた、体力や運動能力の衰えを自覚しながらも、「まだできる」と過信していないか。どの年代でも、自分の体や心の健康状態を、チェックする必要がある。特に社会環境や労働内容の変化などから、心身にはいろいろな症状のストレスが現われるのである。ストレスは、寿命を縮め、自殺にも追込むものである。

ストレス解消には、幼児期に覚えた運動遊びや遊びを含め、各年代によるいろいろな種類の遊びをする必要がある。多くの人々はその一つや二つは行

なっている。即ち、盆栽、釣り、ゴルフ、ダンス、手芸、旅行、登山、たこあげ、ゲートボール、テニス、水泳、囲碁、麻雀、ケーキ作り、ショッピングなど、数え切れない程の遊びをしている。そして、それらを実行する時には、各自が、これは気晴らしだ、趣味、娯楽、道楽、つき合い、健康のためなどと、言い訳をしながら、遊び心をそれぞれのニーズに合わせて、遊び楽しんでいる。これは広い意味のストレス解消であって、健康の保持に繋がると考える。ただ、遊びの目的が何であるか、その選択や実施の方法を検討しなければならない。遊びばかりに夢中になり、社会や家庭に迷惑をかけ、他人を傷つけ、自分の健康を害するようでは困るのである。

このように考えてくると、心身の健康を保持する生活は、幼児期からの遊びや運動遊びが基礎となり、その土台の上に積み重ねられた、青少年期、成年期、高年期の遊びや運動遊びが必要となる。その種類や方法を含め、各年代に当てはまる、心や体の健康問題や、課題を捉えて追究し、解決することが人間として、21世紀を生き抜く大きな鍵であると考えたのである。

Ⅱ 幼 児 期

1. 遊びと心身の関係

(1) 認識と行動

子供達が転んだ時に、簡単に骨折したり、重い物を持ったり、背負えないのは、毎日の遊びの中から培われる、体力や運動能力があれば防げることである。そこで遊びを通して培われる心身のことを考えてみる。

A子が歩いていた時に、「アブナイ」という甲高い声が聞こえてきた。A子はどうするか。「アブナイ」という声で危険を感じ取り、何が危いかと周囲を見渡す。それが、自分に対して発せられた言葉であると認識した場合には、それを解決しようとする。そこで、何が危いかを判断し、推理するのである。物体が飛んできたならばそれを発見し、次に自分はどうか、身体を物体から避けるだけで良いのか、走って逃げなければならないか。逃げる時は、

どんな方法の逃げ方が良いのか、逃げる場所はどこが安全か、などを一瞬のうちに判断し、逃げることになるのである。この外部環境の刺激に対して、行動を起すことは、幼児期からの遊びや運動遊びの中から培われるものなのである。

A子が、「アブナイ」という言葉や、言葉の意味を知らない時はどうなるか。また、「アブナイワヨー」と聞いた時とでは、体の危険度は違ってくる筈である。

A子が身の危険を感じ、一瞬のうちに行動をとる場合の認識を具体的に考えてみる。A子は語調によって、自分の置かれている場所の状況が、逃げやすいところか、安全の確認を見定める。危険な物体は何か、落下物か、自動車か、動物か、悪人かなど。それがどんな形をしているか、大小、丸、四角、変形か、それらの材質は、木、鉄、ゴムかなどを見抜くと同時に、その物体がどの方向からか、前後、左右、上下など空間を見ながら判断するのである。そして、A子が体で覚えた、遊びや運動遊びの中の記憶から、適切な行動が選り出され、思考、検討、確認されて、行動の実行となるのである。

行動には、単純で低次な無意識反射から、意識としての条件反射がある。条件反射は、同一条件で何度も訓練した場合に、刺激に対して反射的に、行動や反応を示すものである。最も高次な意識行動が、意図的行動である。意図的行動は、一定の目標を持って、思考や判断のもとに、行なわれる行動であって、学習や、運動遊びなどがこれに相当するのである。この行動が起るのは、大脳皮質の前頭葉からの指令によって、側頭葉の聴覚中枢が関連する。それが、「アブナイワヨー」と違うことを判断し、何が危いか、前後、左右上下を見渡すなど物体の確認までを行っている。この機敏な体の動きは、運動中枢の神経細胞が活動し、その指令が背髄から運動神経を通して、筋肉に伝えられる。このように人体は、あらゆる刺激に対して、遊びや知育による知覚作用によって、事物を認識し知覚活動を総合した、意図的行動として、身体活動をしている事が分るのである。これらの行動は反復練習を重ねることで、条件反射としての行動が出来ることにもなるのである。

(2) 体力と運動能力・運動技能

A子が、耳や目が不自由な場合はどうなるであろうか。「アブナイ」と言う言葉は聞えないし、目で物体を発見することも出来ないであろう。目や耳が健全であっても、足を怪我していた場合はどうなるであろうか。意図的判断が出来ても急いで逃げることは出来ないであろう。手に障害があれば、物体を「キャッチ」する事も出来ないのである。この様に考えると、身体が形態的にも、機能的にも健全な状態に保持され、管理されていなければ、いざと言う時に役立たないことになる。

A子が逃げようと判断して走り出した場合に、運動能力が未熟の時はどうなるか。手と足を敏捷に動かすことも遅れて、逃げ遅れてしまう。また、体力がなくなり、途中で息切れがして、行動を中止せざるを得なかったりする。困難や苦しみを負けて、続ける根性や我慢強さも失われて、目的を達成する意欲を諦めてしまう様では、危険から体を護ることは出来ない。目的を達成するには、脚力、腕力、腹筋力などを含む体の筋力と、瞬発力、持久力、調整力、敏捷性、柔軟性など、体力を含めた運動能力や、正確で応用の利く、運動技能と頑張りの利く、精神力とが大切な要素となるのである。

A子が物体を自分で「キャッチ」出来ると判断した場合の運動技能を考えてみる。A子は「キャッチ」の態勢とその方法を、練習した運動技能の中から選び出し、重心を低くする。実際には膝を屈伸させながら、構える姿勢になる。物体を「キャッチ」した瞬間には、その物体のスピードに合わせて、衝撃を吸収するために、より一層の重心の低さと、腰や膝のバネが要求される。物体の進路や、A子の態勢によっては、「キャッチ」した後も、態勢の立て直しの為に「廻転レシーブ」の技術を使ったり、柔道の「受身」の技能を使うことにもなる。この様な一環した運動が出来ることは、遊びや運動遊びによって得られるものである。即ち、運動技能の効果の表われと言える。運動技能は知識として理解できていても、その方法や手段、タイミング等は、身体活動によって、身に付けなければ役立たないものである。多種多様の遊びや運動遊びを反復練習させたいものである。

最近の子供は、外遊びをしなくなっている。学校から塾に行く、家の中でゲームに夢中になり、戸外で体を動かすことが少なくなった。と体育科学センターが調査発表している。外遊びの効果は、基礎体力、運動能力、運動技能などの基本的な身体運動に大きく影響している。即ち、歩く、走る、跳ぶの運動から、投げる、打つ、蹴る、転がる、転がす、引く、押す、振る、握る、這うなどである。これらの身体活動は、戸外の運動遊びや遊びの中から養われ、体力も付くものである。また、何度も同じ遊びを繰り返すことにより運動技能も体得しているのである。

幼児期は、神経系の成熟が著しく発達し、運動技能や運動能力の習熟には一番の適期である。特に小学校時代に良く発達すると発表されている。また、この時期に、運動体験に片寄りがあると、運動嫌いになりやすい。その意味でも子供の外遊びや運動遊びに対する、教師や親や周りの環境は、大事な役割を荷なっていると考えたのである。

2. 運動遊びと親と教師

保育者を目指している学生の悩みから、運動遊びの指導について、考えてみる。

「弟が5歳の時、幼稚園でスキップ（スキッピングステップ）の運動遊びをしました。弟だけ出来なかったので、若い担任は、弟にだけもう一度、皆んなの前でさせました。それでも出来なかったので、自由遊びの時間にも、弟にだけスキップを教え、やっと出来るようになりました。しかし、弟はスキップが嫌いになったばかりか、先生も嫌いになりました。それから、皆と遊ばなくなり、運動もしなくなって、無口になりました。弟は大人になった今でも運動は好きになれないと言います。その事を考えると、保育教育をすることに自信がないのです。」

この問題は教師に限らず、子供の親にも言えることである。子供の可愛さと、保育の責任を感じて、「私が一生懸命に教えたから、出来るようになった」と過信している場合が多い。子供の気持ちを無視した指導を反省し、慎重

な態度で望むべきである。

問題点は沢山あるが、三つだけ検討してみる。

①若い教師が熱心な余り、指導の効果を急いだこと。

これは子供の生活年齢と生活経験を考慮することである。幼稚園教師の多くが若く、指導者としての経験が不足している。また、教師自身も、遊びの多様性を経験しないで成長してきた場合が多い。このことは、子供の生活経験にも言える事である。幼児の運動能力はクラスが同じでも、4月生まれの5歳児と翌年3月に5歳になる子供とでは、生活年齢に、約1年という大差がある。また、家庭環境や外遊びの体験など、生活経験による差も考えなければならない。このため、運動や遊びの経験による、筋力（脚力、腕力、腹筋力）や調整力を含めた運動能力の発達に、個人差が大きいのである。幼児の認識だけでは、思う様に体が動かない場合が多い。認識はあるが行動に結びつかない状態である。この事を考慮して、無理をさせたり、技術にこだわらなくても良いと考える。

②一人だけでスキップさせたり、遊びたい時に特訓をしたこと。

幼児の指導では、「できた子」「できない子」の区別はしないことである。まして、スキップが出来ない子を、他の子の前で一人でさせてはいけない。遊びたい時に、一人だけ特訓することも子供心を傷つけていることである。幼児はまだ、自分の気持をはっきりと言葉では言えないが、心の中では、スキップは厭だ、皆の前でさせられて厭だ、と思っていた筈である。

2歳の幼児でも、自分に対する不利なことや、厭なことに対して言葉では言えないが、泣いたり拒否する行動をとるからである。2歳になったB子の母親が、B子の父親に向かって、「この頃、B子は言うことも聞かないで、反抗する様になったから、叱って下さい」と話しているのを聞いたB子は、何も言わないで、夫婦を代る代る叩いた。という例がある。厭なことを言われたことは、言葉で言えなくとも、子供は傷ついて居るのである。まして、5

歳にもなれば、その惨さ、悔しさは大きかったのである。登園拒否はこの様な原因で起きることもある。教師や父母は、熱心な余り子供心を無視した指導をしていないだろうか。反省することである。

③運動や遊びを嫌いにさせたこと。

スキップが出来ない時は、次の機会まで待つ「ゆとり」が欲しい。臨時教育課程審議会では「一人一人の個性を生かす教育」が考えられ、平成元年には実施に移行されている。教師は指導の方法を研究することは勿論であるが、一人でも出来ない子が居る場合は、子供心を尊重し、指導を切り替える勇氣がほしい。

一例であるが、スキップの出来ない子供はホップ（ホッピングステップ）をしている場合が多い。その時は子供の出来るホップを、何度も動いてみるとよい。一人で動いたり、二人で手をつないで動いたり、廻ってみたり、と色々な遊びの中で動かせることである。そのうちに、スキップのことは忘れ、ホップは楽しい「できた」と子供は得意になって動くものである。指導案を作成する段階では、子供の動きで予想される動きを、子供の遊びの中から観察し、検討することである。子供には、「できた」喜びと楽しさを感じさせることである。次にまた「やりたいな」と期待させるような指導にしたいものである。よい指導者の条件の中に、「愛情を持ち褒める指導」とあるが、その表現や指導のタイミングを誤ると、大変なことになることを子供の家族や、教師を含め、周りの者全員が理解し気をつけたいものである。

3. 遊びの過保護と過干渉

最近、手や指の発達に必要な遊びをさせない親が多いのではないかと。4歳になっても、給食のみかんの皮が剥けない子供が多いと聞いた。みかんやバナナの皮を剥くことは、2歳を過ぎれば出来る様になるが、剥けない子は親が食べられる状態に剥いて与えているのである。成長過程に手や指を使うことは、脳神経を刺激し、知覚作用にも効果をもたらすものである。皮を剥

く時に、子供はどうしたら上手に剥けるか、思考や推理をしながら作業しているからである。

皮を剥く過程において、形が崩れて食べられない状態になったり、洋服を汚したり、テーブルの廻りを汚すなどは、初期には起こることである。また、子供は幾つでも剥きたがるものである。その時、親は我慢強く見守るだけの「ゆとり」が欲しい。みかんの皮を剥くことは、指の運動をしていることであり、子供は何度も失敗しながらも、上手に剥こうと試行錯誤しているのである。この行動は、脳の発達と知覚作用にも効果があると考ええるならば、二つでも三つでも剥かせて、子供の好奇心を満足させても良いのではないか。皮を剥き終る頃には、果実は原型を止めない状態になる。その時、親は「そんなに碎いて食べられない」「無駄にした」と怒りながら果実を捨ててはいないだろうか。「これはジュースにしましょうね」と言えば、子供は自分の剥いた物がジュースになることに安心して、物の大切さも分るのである。そして今度は上手に剥こうと思うのである。勿論、剥き始める時は手を洗ってからである。子供が関心を持った事に対しては、親は「ゆとりと寛大さ」を持ち、直ぐに手助けをしないことである。

手や指を動かすことは大切なことであるが、無器用な人に合せた様に、生活用品の道具が沢山出廻っている。これらは大変に便利であるが、子供用品については、選択を慎重にして欲しいものである。例えば、電動の鉛筆削器、マグネット使用の筆箱や、ランドセル、マジックテープやチャック使用の靴や、洋服などである。自分の手や指を使って、根気よくはめる、とめる、はずす、結ぶ、削るなどの作用をする機会が少なくなっている。子供のオモチャも、スイッチ一つで動く電池式が多くなり、手でねじを巻くことも少なくなった。学用品やオモチャを与える場合は、指や手を動かすことを考えに入れて与へるべきである。

Ⅲ 青少年期

1. 鉄は熱いうちに打て

「鉄は熱いうちに打て」という言葉がある。青少年期は、まさに心身共に人生の礎を築く絶好の時期である。青少年審議会がまとめた、平成6年度「都市化の進展と青少年対策について」の中間意見具申案によると、子供の体位は向上しているが、敏捷性、筋力、柔軟性、持久力、平衡性などは、体位に見合った発達を示していない。これは遊び場や、社会体育の場が不足していること、知育重視の育児などによる、運動不足が要因となっている。と問題点を示している。

そこでこの問題点について、文部省が実施した、昭和62年度の「学校保健統計調査」に公表されたものによって考えてみる。

体型の身長、体重、胸囲はともに、25年前の昭和37年と比較すると、現在は最大の成長を示し、数年前までの「ヒョロ長体型」から、「ややどっしり型」「ややがっしり型」になって来たと発表された。しかし、運動能力は体型に見合った発達を示していないとされている。身長は伸びたが、体力、気力が伴わず、長く立ってられない。少し重い荷物を持たせたり、背負っても疲れる。走る力も年齢差がはっきりしない。刺激に対する反応も鈍く、転んでも手が出ないで顔面を打つなど、運動技能を含めた、体力が発達していない現状が出ている。

青少年の体力検査は、種目を定め、その数値によるものである。筋力は背筋力や握力で検査する。瞬発力は垂直飛びによる、持久力は踏台昇降運動、敏捷性は反復横とび、柔軟性は伏臥上体反らしや、立位体前屈などの検査によるものである。これらの検査結果では、17歳から19歳頃でピークに達し、この時期までの5年から7年間で、体力の向上傾向が著しく、男女とも顕著であると言われる。

また、運動能力を検査する種目と方法は次の通りである。走力は50米走で行う。跳力は走り幅とび、投力はハンドボール投げ、懸垂力は男子が懸垂腕

屈伸，女子は斜懸垂腕屈伸などの検査で行われる。運動能力のピークは，男子は22歳，女子は21歳までが著しく発達する。しかし，平成2年10月の体育の日に発表された，体力検査によると，体力，運動能力のいずれも，10年前の指数よりダウンしている。特に，立位体前屈と投力のボール投げは，どの年代の青少年も劣っている値が出ている。立位体前屈の値いが少いことは，柔軟性が不足していることであり，柔軟性が無ければ，体のバランスや筋肉の作用も完全になされない。即ち，転びやすい，すぐ手が出ない，立ってられないなどの状態が現われることになる。

そこで，それぞれの年代で，成長過程に即応した体力，運動能力を身に付けるための対策が必要となる。それには先ず，幼児期からの遊びや運動遊びを，反復する生活態度が必要となる。子供の好みによる選択でよいが，運動をさせることである。幼児期でも述べたが，戸外スポーツを取入れるとか，運動クラブに入るなど，生活態度を検討することである。この時期に得た，体力や運動能力は長い人生の健康の基礎となり，80年余の寿命を生き抜くことに繋がるのである。

運動が，如何に健康の保持に大事な役割を持っているか，ボール遊びを例に考えてみる。ボール遊びは，幼児から大人まで楽しめるものであるが，その目的や目標とする内容までは，考えないものである。しかし，理窟より大事なことは，ボール遊びを通して運動をすることである。子供のボール遊びは，ドッチボールになり，次々に種類の違うボール遊びに発展していくのである。即ち，バレーボール，バスケットボール，ラグビー，サッカー，バドミントン，卓球，テニス，ホッケー，ゴルフ，野球など，ボールの大小や形や重さ，ゲームの方法が違って，球技で得るものは大きいのである。基礎体力が身に付く事は勿論だが，運動能力としての，①姿勢制御能力。即ち，どんな動きの中でも，自分の姿勢がどうなっているかを判断し，うまく姿勢をコントロール出来ること。ボールの動きに対し，前後，左右，上下など体勢が変化しても，正しい姿勢を維持出来る能力である。②時間空間認知能力。スピードやリズムをコントロール出来る力，自分がどんな位置や状態になっ

ているかなどである。例えば、ボールのスピードの速度を速くしたり遅くする、タイミングと空間と自分の位置を知ることである。③予測判断能力。対象となる相手や、ボールの動きを予測し、これに対応できる能力である。前述のA子が「アブナイ」と認知して、逃げる判断をして逃げる事が出来たのは、ボール遊びによって運動能力や技能が身についたと考えられる。

また、ボール遊びばかりではないが、運動には、①ルールを守ること。②友人と協力すること。③つらさを我慢して頑張ること。④上達していく満足感など、精神的にも得るものが大きいのである。

現在、会社を経営している人や、第一線で活躍している人の多くは「学生時代に運動に精を出し、その時に得た体力と頑張り、困難を乗り越える忍耐力や、集中力、協調性が身に付いたこと。そして苦労を共にした多くの友人が出来たこと、それが今の私の生きがいになっている」と述べている。青少年が健康の大切さに目覚め「よし、鉄は熱いうちに打て」と自覚し、あらゆる運動に挑戦することを期待するのである。

2. 登校拒否と遊び心

高校一年生のC子は登校拒否を繰り返していた。登校した朝や昼休みには、保健室と職員室の前を行ったり来たりしている。三日目も同じ行動をしていた。担任に聞くと「時どき歩いている。声を掛けても『別に』であり、返事をしないこともある」という。気になって声を掛けたが「別に」であった。次の日も「別に」であった。「別に」の次に「うるさい」という言葉が返って来た時は、重症であると聞いたが、C子はまだ言葉には出していない。通り過ぎてから戻って声をかけた。「貴女、ケーキ作りが上手なのね」とすると、C子はびっくりしながらも「なぜ知っているか」と口を利いたのである。C子の友人から聞いたことを話す。C子の目が輝いている。ケーキ作りの話を聞きたいと言ってみた。「する」と答えた。保健室で約一時間も話した。中学時代の友人の家がケーキ屋さんで、教えてもらって仲良く作ったこと。ケーキのカステラ部分は「たね」のうちに冷蔵庫に入れて、ねかせると美味

しく出来ること。飾り付けるクリームが硬くても軟かくても失敗するなど、専門的である。その友人は男子高校に行って話しも出来ない状態である。この時、登校拒否に関しては一切、聞かなかった。最後に「貴女のケーキ食べてみたい」と言ってみた。C子は「本当ですか」と笑顔になった。これで気分転換になればと思ったが、その後C子は学校を休んでしまった。忘れかけた頃、C子がデコレーションケーキを持参した。豪華な飾り付けである。その時、五日間も学校を休んだことは聞かなかった。まだ聞かれないと感じたからである。C子は後日、あの時、登校拒否の事を聞かれるのが厭だったので良かった。と言ったのである。ケーキを作る前に休んだのは、ケーキを持って行った時に登校拒否のことを聞かれるのではないかと、本当に食べてくれるだろうか、親は何と言うだろうかなど、心の中で思い悩んで居たのである。即ち葛藤していたのである。

C子は「遊び心」を忘れていたのではないかと否、ケーキ作りの遊びをしなかったのである。ケーキ作りが楽しくて何度も家で作ったこと、初めは家族や友人にも喜ばれたこと、そのうち親から「ケーキばかり作って仕様が無い、ケーキを作る暇があれば勉強しなさい」と言われだして、もう半年もケーキを作っていないと話した。C子にとって、ケーキ作りはストレス解消であり、気分転換であり、趣味であり、心の安らぎであったのである。健康は体だけではなく、心の健康も大事なことである。人生には毎日毎日が楽しいことばかりではない。思うようにいかない事、こうしたいと思う事など、欲求不満が沢山ある。その欲求が満たされない場合には、心や体にストレス症状となって、いろいろな形で現れるのである。そんな時こそ、趣味だ、娯楽だ、道楽だ、遊びだ、気晴しだと言い訳をする「遊び」があっても良いのである。唯一の楽しみを禁じられたがために、登校拒否が現われたと言っても過言ではない。

C子がケーキ作りだけではなく、体を動かす運動遊びの幾つかを持って、それに打ち込めたならば、登校拒否は無かったであろう。車のハンドルに、遊びの部分がある如く、沢山のストレス解消の遊びを持たせたいと思ったの

である。遊びの数が多ければ、その中の一つや二つが駄目でも、まだ余裕がある。遊んで居るとしか思われぬケーキ作りも、C子にとっては最大の安らぎであり、集中して没頭できる機会であった。創る喜び、食べて貰える喜び、美味しいと言われた時の満足感、友人と作った時の思い出など、沢山の安らぎがあった筈である。親や教師は「あれも駄目」「これも駄目」だと言う前に、子供の日常生活を見守る目を、多方面に向けることである。特に思春期は注意したいものである。C子がケーキ作りを始めてから、登校拒否は終了した。「遊び心」の芽は摘んではいけない。芽は伸ばしたいものである。

Ⅳ 成 年 期

—— 成人病と運動不足 ——

文部省では、30歳以上の男女に「壮年体力テスト」を実施し、その結果、体力は30歳から低下すると発表している。即ち、老化現象が現われ初めることである。30代から50代は働き盛りである。この年代は、仕事に生き甲斐を感じ、体力の衰えを自覚しながらも、多忙を理由に、何の健康管理もしないで過ごして居る人々が多い現状である。

厚生省の「成人調査」によると、成人の5人のうち4人は健康に不安を感じている。30代、40代を中心に全体の80%は、運動不足を自覚しているが、運動はしていないという発表をした。健康に不安を感じた理由のトップは、体力の衰えを感じたである。2位は癌の不安、3位はストレスがある、4位は歯が悪くなった。5位は肥満、などが挙げられている。

体力の衰えは、運動不足から起る。運動不足の兆候は、肩がこる、膝や腰が痛む、階段の昇降に息切れがするなどである。予防は運動することである。

運動は血液の循環を良くし、血液中の中性脂肪や、コレステロールなど、脳卒中などの原因になる物質を減らす働きをし、成人病と言われる、心臓病、高血圧、動脈硬化、糖尿病などの予防にも適している。老化現象を遅らせ、成人病にならないための予防は、成年期からでは遅すぎる感がある。しかし、

今からでも運動を始め、それを継続することを奨める。

ポックリ病（突然死）、心臓まひ、脳卒中などの患者の筋肉は、「サーロインステーキ症候群」になっていると聞いた。筋肉が脂肪化して「しもふり肉」のような状態になっているという。原因は「運動不足と飽食」と発表された。しもふり状態になれば、脳の血液量も減り、集中力も減退する。痴呆（ボケ）に繋がるとも言われる。「しもふり肉」の予防は何か、の問いに、「運動と食事」と答えた。この事は、自分の健康に対する自覚と、日常の健康管理によって、予防できるという事である。

そこで、自分の健康状態を過信していないか、今迄は健康でも、今一度、認識を新たにして、健康について考えてみる必要がある。序論で述べた、自転車乗りを初め、昔、取った杵柄は、今でも「できる」と過信していないか、人生の働き盛りに、健康管理について、真剣に考え、健康状態を検査する必要がある。

ここで、D氏の遊びと生活を通して健康管理について考えてみる。D氏は、働き盛りの48歳である。会社の幹部である。趣味は、ゴルフと麻雀とお酒を飲む事である。どの趣味も、好きなものばかりで止められない。ゴルフも麻雀も、会社の「つき合い」と家族に話していた。精神的、身体的疲労の激しい時は、深酒することが多かった。そのD氏が、小雪の降る肌寒いゴルフ場で倒れ、死亡したのである。病名は心筋梗塞であった。ゴルフも麻雀も「つき合い」ともなれば、少々体の具合が悪くても、休んではいけないと思っていたのではないか。最小人数の4名のグループは崩せないと、無理していたのである。断わる勇気が欲しかった。

D氏は、運動はゴルフをしているから良いと思っていた。しかし「接待ゴルフ」が多く、毎週一回の時もあれば、月に一度もない時があり、体を動かすのが、不規則であった。麻雀は、仕事が終わってから始めるので、深夜の帰宅になるのである。「つき合い」で気晴らしにもなると言っていたが、睡眠不足であった。疲労が翌日に残って過労であった。食事は外出先で摂ること

が多いため、栄養不足や、カロリーの過不足が繰り返されていた。D氏の筋肉は、しもふり状態になっていたのではないかと。D氏が健康に対する自覚と、健康管理の認識があれば、予防の方法はあったであろう。

肌寒い日の戸外運動は、ゴルフに限らず、防寒の用意は充分にすることである。汗をかくから薄着でよいという考えはいけな。寒い季節の体温の調節は発汗と血圧の関係など、複雑な生理作用があるので、心臓に与える負担は大きいのである。ゴルフの開始前には、準備運動を念入りに行ない、血圧を急激に上げない様に注意する。血圧は温度差に敏感である。特にゴルフ中は速足になり、坂道の登りも下りも、心臓の負担は大きいのである。

D氏には、運動遊びはゴルフだけではなく、別の運動も奨めたい。運動には一人で出来るもの、二人でするもの、多数でするものなど種類が多い。D氏と同じ様な生活をしている人は、一人でも出来るウォーキング、ジョギング、体操、なわとび、木刀の素振り、水泳などを奨める。その一つでも選択して、毎日継続するとよい。余裕のない人は週三日でもよいが継続することである。自分の健康の保持を考えるならば、多忙は理由にはならない。生活習慣の中に運動を入れることである。例えば、バス停の二つ位は歩いてバスに乗る。エレベーターやエスカレーターは、階段にするなど、自分なりの目標は身近にあると考え、今日から実施することである。

健康は食事と運動と休養（睡眠）のバランスからと言われる。成年期は、自分の健康管理はこれで良いか、遊びや運動の種類とその方法は、これで良いかなど、各自の体力、体質、運動能力などの、適性を検討する時期である。忙しくて運動する暇がない。付き合いだから仕方がない、と言う生活では、老化現象が進み、病気や死にも繋がるのである。「しもふり肉」にならないためにも、運動は欠かせないが、一方で飽食を食欲のままにしていないだろうか。「腹八分目」という養生訓も忘れてはならない。

V 高 年 期

1. 健康のライフプラン

現代は高齢化が進み、男女とも80年余の人生を歩むようになって来た。しかし一方では、60歳以上の高齢者が、病気や生活を苦に、年間8000人も自殺していると、警察庁が発表している。これは年々増加の傾向にあるという。また、痴呆（ボケ）老人数も昭和60年の国勢調査では、66万人も居るとされ、推定によると、平成12年には約121万人もボケるだろうと予測している。これらの老人数に、毎年、数万人が寝た切りになる老人数を加えると、高齢者が長寿になったと喜んではいられないのである。厚生省の推計によると、21世紀には、四人に一人が65歳以上になると発表している。高齢者の対策は急務になって来ているのである。

そこで、なぜボケるのか、なぜ寝た切りになるのかを考えてみる。ボケの約60％は、脳血管性痴呆が占めている。原因は動脈硬化、高血圧、肥満、運動不足などが危険因子と言われる。これらは前述の通り、本人の努力で防止は可能である。残りの40％はアルツハイマー型痴呆と神経性疾患によるものである。アルツハイマー型は、原因は不明で治療はまだ、はっきりしないが最近になって原因の糸口が掴めたと発表された。脳が万遍なく、だんだんと委縮する症状である。今後は、アルツハイマー型は増えるだろうと予測されている。

痴呆患者の筋肉は「しもふり肉」状態のサーロインステーキ症候群になっていると考える。とすれば、その予防は、成年期で述べている「運動不足と飽食」であり、予防は「運動と食事」であって、どちらも運動と食事に関係していることが分かる。これは日常生活に於いて、本人が健康の認識と自覚を持ち健康管理を実行するならば、防止は可能である。

寝たきり状態になる原因の疾患は、第一位が脳卒中で、第二位が骨折であると厚生省が発表している。骨折後に動けなくなることや、脳卒中で半身不随になった場合、疾患は治癒したが、足腰が弱くなって歩けなくなってしまう

う。そして、そのまま寝たきりになる。しかし、外国では、疾患の状態が回復すれば、すぐ、リハビリを開始して、動ける部分を利用しながら車椅子や歩行器などで訓練をし、徐々に動かない部分を動けるようにするという。日本では、疾患が治って退院しても、家庭でのリハビリをする人も少なく、介護も大変なので、患者を寝たままにしているのである。外国人が日本の「寝たきり」患者が多いのは、「寝かせたきり」にして、リハビリをさせないからだと言っている。

老人は、転びやすく骨折しやすいと言う。高齢になると、骨のカルシウム量が減少し、骨が大根に鬆（す）が入った様な状態になる。この状態になることを「骨粗鬆症」（こつそしょうしょう）という。我が国の骨粗鬆症の患者数は推定で約400万人は居るとされ、女性が圧倒的に多いのが特徴という。女性は閉経後、男性は70歳前後に発病する。最近は若い人にも症状が現われている。この病気になると、骨は力学的にも弱くなり、つぶれたり、骨折しやすくなる。腰や背中が曲ったり、身長も縮むのである。原因は、運動不足とカルシウム不足。予防と治療は、運動すること、食事に注意し、日光に当たることと言う。「骨粗鬆症」になるのは、その土台に運動不足が原因の、サーロインステーキ症候群にかかっていたと考える。

高齢者が健康を維持するためには、痴呆、しもふり肉、骨粗鬆症にならない様に、運動と食事と休養が管理される「健康づくり」が必要である。

現在、高齢者の「健康づくり」は急務になって来ている。厚生省では、「長寿社会対策の推進」をスローガンにして、増加の一途をたどると思われる老人医療費を抑えるための対策として、三つの事業が強化された。①健康増進事業、②在宅医療、③福祉事業である。しかも、これらの事業を中心とした、国民の健康づくり対策として「アクティブ80ヘルスプラン」を発表し、昭和63年10月には、全国健康福祉祭が兵庫県で開催され、毎年行われるようになった。

また、労働省は労働者のメンタルヘルス（心の健康）に対し、「工夫と努

力で環境改善，心とからだの増進」をテーマに，昭和62年10月の労働衛生週間から，本格的に取り組み出している。

このように，心と体の健康に対して，各省庁は，あらゆる角度から，21世紀を迎える高齢化社会への，「健康づくり」を進めている。これらの事業によって，高齢者の健康生活は良くなるだろう。しかし，それらに頼る前に，高齢者自身が，老後の健康生活を考え，自分に合った，ライフスタイルを計画し「健康づくり」に挑戦することである。どんなに良い企画でも本人が，やる気を出すことである。「笛吹けど踊らず」ではなく，笛を頼りにでも，踊り始めたいものである。

2. 遊び心と家族の協力

会社を定年退職してから，急に老けてしまった，E氏の話しである。「会社を辞めてから，退職後の夢であった，読書，映画，演劇観賞などをやり，満足した筈だったが，今は根気が無くなり，何故か空虚さが胸に迫り，考え込むようになった。夜も眠れなくなったので困っている」と言う。E氏はストレスが溜まり，神経症のうつ病になって来たと考えた。E氏は退職と同時に，遊び心を発揮したのは良かったが，社会生活からも引退したのは失敗である。好きでやりたい事を，自分一人だけで行動し，他人との交流を忘れていたのである。E氏は，会社の人間関係から解放されて，一人になりたかったのではないか。しかし自分の殻に閉じこもらずに，読書会，映画会，観劇会などのサークル活動に入れば，友人も出来て談笑するようになり，ストレスは解消されていたと考える。また，身体を動かす運動を一つでも，取り入れるならば，汗を流す爽快さが心身に活気を与え，眠れるようになり，神経症にはならないで済んだと考える。

そこで，高齢者は積極的に社会に働きかけ，遊び心を発揮しながら，種々の活動に参加すると同時に，身体運動を必ず一つは取り入れた生活プランを提案したい。最近は高齢者を対象とした，生涯教育として，高齢者学級，老人大学，老人会の旅行，講演会，講習会，スポーツ研修会，健康教室，ボラ

ンテア活動など、多種多様な企画が、各自治体で行なわれるようになって来た。

しかし、行事に参加出来るのは、ほんの一部の人である。それは、高齢者が外出するのを厭がる家族があるからである。留守番を頼まれる、孫の子守りをさせられる。お金がもったいない。転んで骨折でもされると困る。と言われ「どこにも出られない」と嘆く高齢者も多い。家族は高齢者がボケや病気にならない様にと考え、積極的に行事に参加させるべきである。

高齢になれば、転んで骨折でもされては困まるという気持は分るが、なぜ転ぶのか、なぜ骨折するかなど、原因を話し合うことも必要である。転ぶことは、運動不足による体力の低下であり、体内では、サーロインステーキ症候群や骨粗鬆症が進行しているからである。即ち、老化現象による、背筋力、瞬発力、持久力、敏捷性、柔軟性、平衡性の衰えが原因なのである。

高齢者向きの健康教室やスポーツ教室で運動すれば、体の機能が回復し、怪我や病気を防ぐようになる。家にばかり居て、運動不足になり痴呆になったり、自宅で転んで寝込むようになれば、本人も苦痛であるが、その介護をする家族は、最期まで、大変な労苦である。その事に早く気付くことである。家族は高齢者が元気な状態のうちに、自分のことは自分で始末出来る様にと、運動や遊びの集会に参加するように奨めることである。会合に参加すれば、友人との交流も出来、話題も豊富になって、明るい表情となり、心身も活気に満ちてくる。そうなれば少くとも、痴呆にはならないで済むと信じて、協力することである。

老後を健康で楽しく生活できるのは、高齢者の熱意も、やる気も根気も大事なことではあるが、家族の暖かい思いやりと協力が、必要なことである。それが高齢者の励みにもなるのである。

Ⅵ 結

21世紀を生き抜くためには、21世紀を支えるであろう子供達が、80年余の

寿命を生きることを考え、健康が何より大事な時代に来ていることを考えたのである。

形態的には体格も良くなった子供達が、体力も運動能力も低く、転んでも手が前に出なかったり、骨折しやすく、重い物も持てない現状を見聞して、幼児期からの運動遊びや遊び全般が、心身の保持増進に必要なことであり、健康な生涯に繋がると考えたのである。幼児期の子供の遊びは、身体活動の目的がはっきりとなく、殆んど本能的に行われている。そのため大人が取舍選択して指導する必要がある。しかし、子供心を見殺し、強制や一人よがりの指導、過保護、過干渉などは考えなければならない。

青少年期には、心身共に発達の著しい時期であるため、この時期に色々な運動遊びに挑戦し、体力や運動能力を十分に身に付け、人生を生き抜くための活力を付けることである。この時機は「今しかない」と自覚するべきである。また、親や教師は、どうあるべきかを考えてみたのである。

成年期には、心身に異常が起きる前に、健康状態を自覚して、今は「できない」ではなく、今も「できる」と自信が持てる様に、生活態度の点検が必要である。老化現象による体力の低下や、運動能力の低下を防ぐために、遊びや運動種目の選択を慎重にして、継続することが健康を保持することになるのである。

高年期には、老化現象は避けられないが、せめて、サーロインステーキ症候群や骨粗鬆症、痴呆にならない様に、運動を積極的に取入れた、ライフプランを計画し、絶えず刺激や、感激のある生活を求め、各種行事に参加することである。それには家族の協力を切に願うものである。

人生の最終の目的は、心身共に健康で、生きがいを持ち、積極的に遊び心を発揮して、毎日を楽しみ生きることである。これから迎える、21世紀を、生き抜くためには、幼児期の遊びが土台であり、その基礎の上に立った、運動遊びや、遊びを継続しながら、各自のライフプランにより「健康づくり」に励むことである。それが人生80年を生き抜くことに繋がるのである。

参考文献

1. 石川利寛著 「スポーツとからだ」 岩波新書 1983年
2. 大蔵省 「あなたの健康」 大蔵省 1987年
3. 坂本玄子著 「小学生の体と心」 健康双書 1985年
4. 女子体育連盟「女子体育」（月刊誌）女子体育連盟 1988-1990年
5. 波多野完治著「子供の認識と感情」 1976年
6. 文部省 「子育ての中の基礎体力づくり」 第一法規 1981年
7. 渡辺茂訳著（ウインウエンガー）「頭脳がよくなる」 三笠書房 1987年
8. 千葉康則著 「脳＝行動のメカニズム」 日本放送出版協会 1980年
9. 前川峯雄著 「体育原理」 大修館 1973年
10. 時実利彦著 「脳と保育」 雷鳥社 1975年

以 上